

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## Анатомический блокнот | Анатомия человека



@anatomicheskii\_bloknot

Купить рекламу: [https://telega.in/c/anatomicheskii\\_bloknot](https://telega.in/c/anatomicheskii_bloknot)  
Сообщество, посвященное анатомии человека Мы в Вк: [https://vk.com/anatomicheskii\\_bloknot](https://vk.com/anatomicheskii_bloknot) Для сотрудничества:  
[@zarudneva\\_anya](https://t.me/zarudneva_anya)

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

8 039

+24 за месяц

10.0%

за сутки 3.2%

780

рекл. охват 256/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

## 01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

## 02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

## 03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

## 04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

## 05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

## 06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

## 07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

## 08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Маркетинг»

## 09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

# Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

|                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>8 039</div> <div>—</div>                  | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>9.7%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div> | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>780</div> <div>медиана 774 · 27 дней</div>                             | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>2.6</div> <div>за период</div>                          |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-3.7%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>15.9</div> <div>всего 159 реакц., 81 реп., 4 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>553 зн.</div> <div>медиана 563 · 27 дней</div>                             | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>10</div> <div>27 дней</div>                        |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>256</div> <div>среднее за 24ч</div>      | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>+24</div> <div>за последний месяц</div>                | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>0</div> <div>индекс цитирования · 13 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>2 года 10 месяцев</div> <div>создан 10.11.2023</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Анатомический блокнот | Анатомия человека» — 8 039 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 780 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты стабильны (-3.7% к неделе 31 августа – 6 сентября).

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

# Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 10 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (10/10 постов).
- 03 Средняя длина поста — 553 знаков (медиана 563).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (983 в среднем у топа vs 720 у худших) — среди 10 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>26.08 · 13:34</div><div>ФОТО</div></div> <div>Почему тазобедренный сустав способен выполнять циркумдукцию? Тазобедренный сустав относится к шаровидным суставам. Головка бедренной кости...</div>    | <div>ПРОСМ.<br/>1 141</div> <div>РЕП.<br/>11</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>18</div> <div>ER<br/>14.2%</div> |
| <div><div>№2</div><div>01.09 · 16:35</div><div>ФОТО</div></div> <div>Черепные нервы 🧠 Анатомический блокнот 🧠<br/>ВКонтакте 🧠 Осанка Наизнанку 🧠 Подробно о<br/>съемном</div>                                               | <div>ПРОСМ.<br/>955</div> <div>РЕП.<br/>10</div>   | <div>РЕАКЦ.<br/>14</div> <div>ER<br/>11.9%</div> |
| <div><div>№3</div><div>05.09 · 05:17</div><div>ФОТО</div></div> <div>Палец скалолаза Почему при сильном хвате может<br/>повредиться одна из самых важных структур пальца<br/>Пальцы скалолаза способны выдерживать...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>854</div> <div>РЕП.<br/>6</div>    | <div>РЕАКЦ.<br/>18</div> <div>ER<br/>10.6%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div>Nº4</div><div>11.09 · 12:58</div><div>ФОТО</div></div><div><div>Нервы и кровеносные сосуды головы и шеи 🩺</div><div>Анатомический блокнот 🩺 ВКонтакте 🩺 Осанка</div><div>Наизнанку 🩺 Подробно о съедобном</div></div></div>        | <div><div>ПРОСМ.</div><div>803</div><div>РЕП.</div><div>6</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>17</div><div>ER</div><div>10.0%</div></div> |
| <div><div><div>Nº5</div><div>10.09 · 11:11</div><div>ФОТО</div></div><div><div>Иммунные клетки: где они образуются и как перемещаются</div><div>Иммунная система — это не один орган и не одна группа клеток. Это огромная...</div></div></div>   | <div><div>ПРОСМ.</div><div>792</div><div>РЕП.</div><div>10</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>16</div><div>ER</div><div>9.9%</div></div> |
| <div><div></div><div>СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3</div></div>                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                              |
| <div><div><div>↓</div><div>07.09 · 15:44</div><div>ФОТО</div></div><div><div>Полости сердца 🩺 Анатомический блокнот 🩺</div><div>ВКонтакте 🩺 Осанка Наизнанку 🩺 Подробно о съедобном</div></div></div>                                             | <div><div>ПРОСМ.</div><div>738</div><div>РЕП.</div><div>5</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>19</div><div>ER</div><div>9.2%</div></div>  |
| <div><div><div>↓</div><div>02.09 · 14:31</div><div>ФОТО</div></div><div><div>Белое и серое вещество: особенности строения</div><div>Центральная нервная система состоит из сложной сети нейронов и клеток нейроглии. Одно из...</div></div></div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>716</div><div>РЕП.</div><div>8</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>19</div><div>ER</div><div>8.9%</div></div>  |
| <div><div><div>↓</div><div>03.09 · 18:10</div><div>ФОТО</div></div><div><div>Бронхолегочные сегменты 🩺 Анатомический блокнот</div><div>🩺 ВКонтакте 🩺 Осанка Наизнанку 🩺 Подробно о съедобном</div></div></div>                                    | <div><div>ПРОСМ.</div><div>706</div><div>РЕП.</div><div>4</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>12</div><div>ER</div><div>8.8%</div></div>  |

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

7 870

СЕЙЧАС

8 039

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+169

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

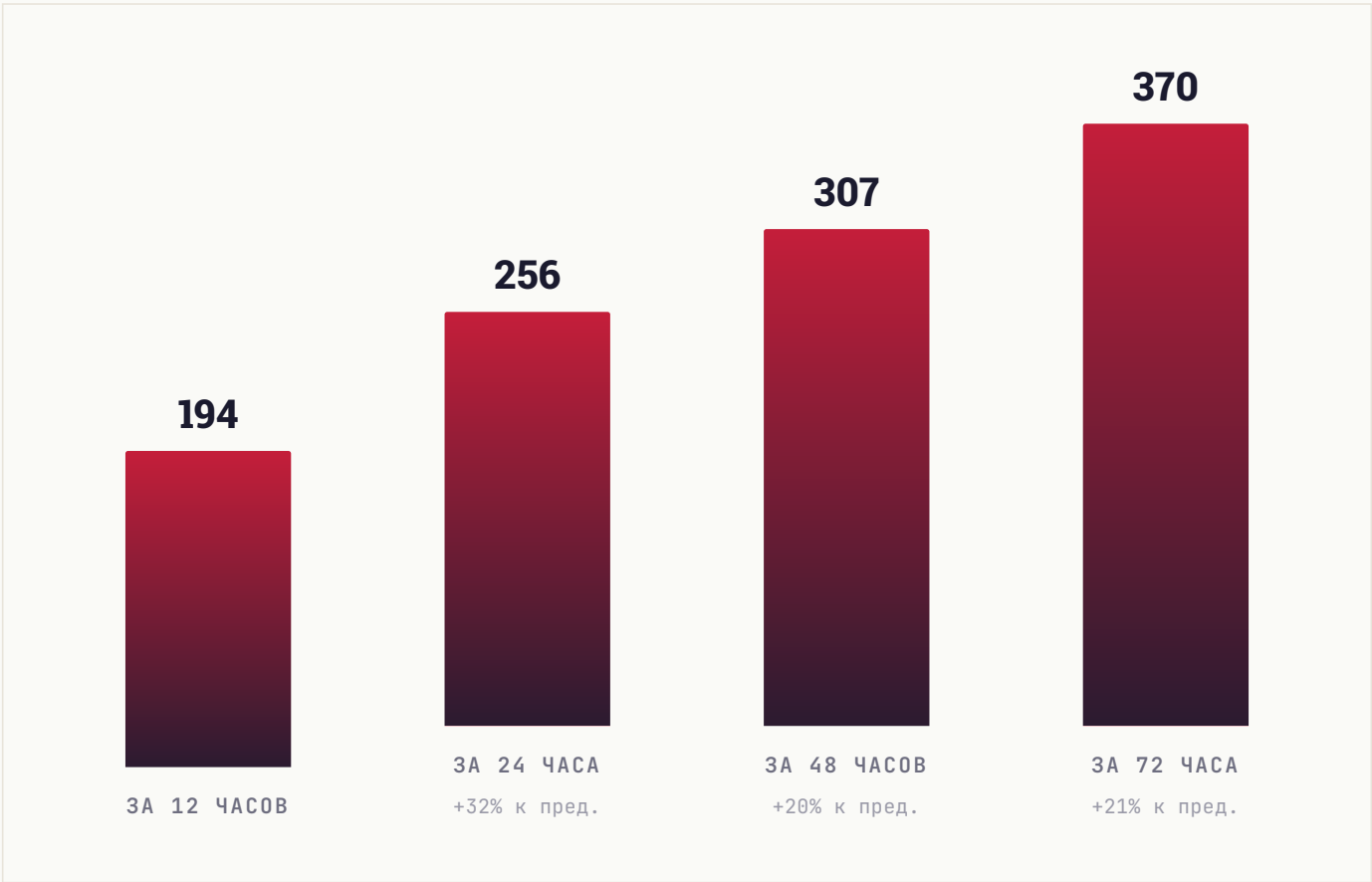
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 13 разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

# Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

# С кем вы конкурируете

8 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

| КАНАЛ                                                                 | ПОДПИСЧИКИ |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| <div>АЧ</div> Анатомия человека                                       | 17.5K      |
| <div>АВ</div> Анатомия в картинках                                    | 16.3K      |
| <div>О-</div> Остеопрактика - остеопатия, биодинамика, массаж         | 12.8K      |
| <div>АИ</div> Анатомия и топография                                   | 12.8K      |
| <div>МА</div> Мама Анатомии                                           | 8.3K       |
| <div>АБ</div> Анатомический блокнот   Анатомия человека <div>ВЫ</div> | 8K         |
| <div>БС</div> Библиотека Sportmed                                     | 3.5K       |
| <div>АМ</div> Academygrant. Мир массажа.                              | 3.2K       |

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: Анатомия человека, 17.5K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

# Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.  
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **187**, а канал за это время прибавил **205** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |                        |
|--------------|------------|---------|------------------|------------------------|
| Март 2026    | 13         | 1       | 37               | <div><div></div></div> |
| Февраль 2026 | 15         | 1       | 29               | <div><div></div></div> |
| Январь 2026  | 26         | 1       | 54               | <div><div></div></div> |
| Декабрь 2025 | 45         | 3       | 31               | <div><div></div></div> |
| Ноябрь 2025  | 39         | 1       | 54               | <div><div></div></div> |
| Октябрь 2025 | 49         | 1       | 0                | <div><div></div></div> |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 187              | 6                | 205                   |

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

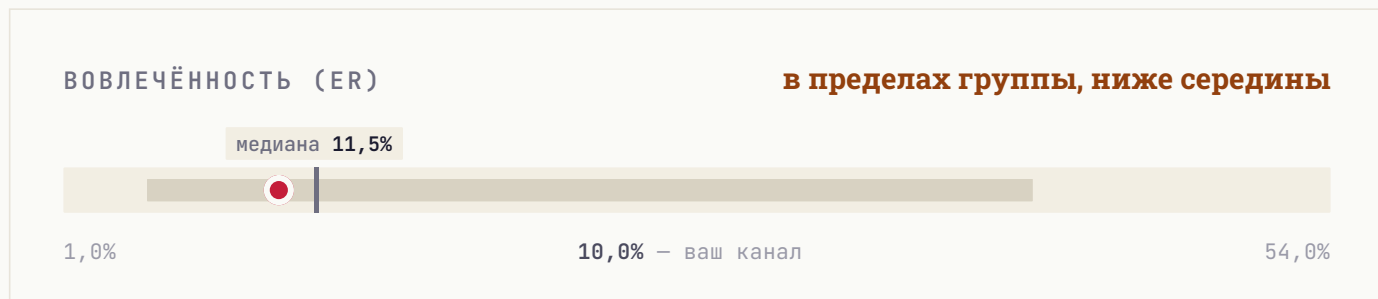
Сравниваем с каналами вашего размера: **136 каналов** категории «Маркетинг» от 3 тыс. до 24 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#81

/136

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 81 из 136 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

## — РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

# Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

## Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.6 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность  
важнее  
объёма**

02

## Главный пост недели — в среда

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

03

## Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше  
удерживает  
аудиторию**

04

## Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под  
задачу**

05

## Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

**+5-15% ER**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

# Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

---

|    |                                             |                                                                                             |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---